

# 予定献立表

## 寮

	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)	12月10日(日)
朝食	ごはん 鯖の照り焼き シューマイ 金平ごぼう 味噌汁 野菜	ごはん ロールパン ジャム・マーガリン オムレツ 野菜コロッケ スープ 野菜 牛乳	ごはん <small>豚肉とキャベツの塩コショウ揚げ</small> 納豆 しそ昆布 味噌汁 野菜	ごはん 食パン ジャム・マーガリン ハッシュドポテト 卵焼き ハム スープ 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ 竹の子の土佐煮 しそ昆布 野菜 スープ 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 温泉玉子 金平ごぼう 野菜 スープ 牛乳	ごはん 納豆 肉団子 オムレツ 野菜 スープ
夕食	チャンポン ごぼうの唐揚げ 春雨サラダ 野菜 味噌汁 ごはん	白身魚のフライ ポテトサラダ ミニグラタン 野菜 味噌汁 ごはん	ハヤシライス いんげんとコーンのサラダ 若鶏の八幡巻き 野菜 味噌汁 ごはん	豚の生姜焼き 明太子スパゲティ ひじき煮 野菜 スープ ごはん	さわらの味噌焼き 五目ビーフン イカリング唐揚げ 野菜 味噌汁 ごはん	鶏飯 ヒレカツ 野菜 味噌汁 ごはん	お好み焼き 塩焼きそば ゴボウサラダ 野菜 味噌汁 ごはん

★毎日の朝食には梅干・海苔・ふりかけが付いています★

★場合によって多少メニューの変更がある場合があります★